



Aktivität 25: Was ich gestern gegessen habe

Nimm dir ein paar ruhige Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was du gestern gegessen hast. Dabei geht es nicht um Schuldgefühle oder Bewertungen – sondern um Achtsamkeit und Neugier.

1

Was habe ich den ganzen Tag über gegessen und getrunken?

alle
Speisen

Getränke?

Snacks
oder
Süßes?



Co-funded by
the European Union

The Erasmus+ Program is supported by the European Commission. However, the European Commission and the Turkish National Agency cannot be held responsible for the views expressed here. Project Nr. 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



Aktivität 25: Was ich gestern gegessen habe

2 Woher stammte der Großteil meines Essens?

- | | |
|--|---|
| ☐ zuhause gekocht | ☐ Verpackte oder Fertigprodukte (Snacks) |
| ☐ Restaurant oder take-out | ☐ Lokaler Markt oder Supermarkt |
| ☐ Kantine/Arbeitsplatz/Schule | |

3 Wie viel von dem, was ich gegessen habe, war pflanzlich (Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse)?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ nichts oder fast nichts | ☐ der Großteil |
| ☐ ein bisschen | ☐ alles davon |
| ☐ ein Teil | |

4 Habe ich tierische Produkte (Fleisch, Milchprodukte, Eier) gegessen? Wenn ja, wie oft am Tag?

Wie oft?

welche Produkte?

5 War ich mir bewusst, woher das Essen stammte (z.B. lokal, importiert, saisonal)?

- | | |
|---|---|
| ☐ Ja, ich denke oft darüber nach | ☐ nicht wirklich |
| ☐ Manchmal, aber nicht immer | ☐ ich weiß nicht, wo mein Essen herkommt |

6 Welche der Lebensmittel, die ich gegessen habe, waren verarbeitet oder verpackt, und welche waren frisch oder nur minimal verarbeitet?

Mach eine Schätzung und trage sie auf die Linie ein.

keine

alle





Aktivität 25: Was ich gestern gegessen habe

7

Habe ich gestern Lebensmittel verschwendet? Wenn ja, welche und warum?

8

Habe ich mehr aus Hunger, Gewohnheit, Stress, Langeweile oder aus anderen Gründen gegessen?

☐ Hunger

☐ Langeweile

☐ Gewohnheit

☐ sonstig:

☐ Stress

9

Gibt es Gewohnheiten, die mir aufgefallen sind und die ich vielleicht ändern oder näher erforschen möchte?

10

Welche kleine(n) Handlung(en) könnte ich heute ausprobieren, um meine Essensentscheidungen nachhaltiger oder bewusster zu gestalten?

